हठप्रदीपिका

५३८३

पुराण

पुस्तकमिदं पाठकश्री
पाण्डेय घनश्यामशर्मणः

हठ० १ श्रीगणेशायनमः श्रीआदिनाथायनमोस्तुतस्मैयेनोपदिष्टाहठयोगविद्या विराजते
प्रोन्नतराजयोगमारोढुमिच्छोरधिरोहिणीव १ प्रणम्यश्रीगुरुंनाथंस्वात्मारामेण
योगिना केवलंराजयोगायहठविद्योपदिश्यते २ भ्रांत्याबहुमतध्वांतेराजयोगम
जानतां हठप्रदीपिकांधत्तेस्वात्मारामःकृपाकरः ३ हठविद्यांमहाविद्यांगोरक्षाद्या
विजानते स्वात्मारामोथवायोगीजानीतेतत्प्रसादतः ४ श्रीआदिनाथमत्स्येंद्रशाब
रानंदभैरवाः चौरंगीमीनगोरक्षविरूपाक्षबिलेशयाः ५ मंथानभैरवोयोगीसिद्धबु
द्धश्चकंथडिः कोरंटकःसुरानंदःसिद्धपादश्चचर्पटिः ६ कानेरीपूज्यपादश्चनि
नाथ ३ त्यनाथोनिरंजनः कपालीबिंदुनाथश्चकाकचंडीश्वराह्वयः ७ अल्लामःप्रभुदेवश्च
घोडाचोलीचटिंटिणिः भानुकीनारदेवश्चखंडःकापालिकस्तथा ८ इत्यादयोम
हासिद्धाहठयोगप्रभावतः खंडयित्वाकालदंडंब्रह्मांडेविचरंतिते ९ समस्तताप १।

तप्तानांसमाश्रयमठोहठः अशेषयोगयुक्तानामाधारकमठोहठः १० हठविद्यापरंगोप्या
योगिनासिद्धिमिछता भवेद्वीर्यवतीगुप्तानिर्वीर्यातुप्रकाशिता ११ सुराज्येधार्मि
के देशेसुभिक्षेनिरुपद्रवे धनुःप्रमाणपर्यंतंशिलाग्निजलवर्जिते एकांतमठिका
मध्येस्थातव्यंहठयोगिना १२ अल्पद्वारमरंध्रगर्तविवरंनात्युच्चनीचायतंसम्यग्गो
मयसांद्रलिप्तविमलंनिःशेषबाधोज्झितं बाह्येमंडपवेदिकूपरुचिरंप्राकारसंवेष्टितं
प्रोक्तंयोगमठस्यलक्षणमिदंसिद्धैर्हठाभ्यासिभिः १३ एवंविधेमठेस्थित्वासर्वचिं
ताविवर्जितः गुरूपदिष्टमार्गेणयोगमेवंसदाभ्यसेत १४ अत्याहारःप्रयासश्च
प्रजल्पोनियमग्रहः जनसंगश्चलौल्यंचषड्भिर्योगोविनश्यति १५ उत्साहात्सा
हसाद्धैर्यात्तत्वज्ञानाच्चनिश्चयात् जनसंगपरित्यागात्षड्भिर्योगःप्रसिध्यति १६
हठस्यप्रथमांगत्वादासनंपूर्वमुच्यते कुर्यात्तदासनंस्थैर्यमारोग्यंचांगलाघवं १७

ह०प्र० २

वसिष्ठाद्यैश्चमुनिभिर्मत्स्येंद्राद्यैश्चयोगिभिः अंगीकृतान्यासनानिकथ्यंतेकानिचिन्मया

१८ जानूर्वोरंतरेसम्यक्कृत्वापादतलेउभे ऋजुकायःसमासीनःस्वस्तिकंतत्प्रचक्षते

१९ सव्येदक्षिणगुल्फंतुपृष्ठपार्श्वेनियोजयेत् दक्षिणेपितथासव्यंगोमुखंगोमुखंतथा

२० एकंपादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणिसंस्थितं इतरस्मिंस्तथाचोरुंवीरासनमुदीरि

तं २१ गुदंनिरुध्यगुल्फाभ्यांव्युत्क्रमेणसमाहितः कूर्मासनंभवेदेतदितियोगविदोविदुः

२२ पद्मासनंतुसंस्थाप्यजानूर्वोरंतरेकरौ निवेश्यभूमौसंस्थाप्यव्योमस्थंकुक्कुटास

नं २३ कुक्कुटासनबंधस्थोदोर्भ्यांसंबध्यकंधरं भवेत्कूर्मवदुत्तानएतदुत्तानकूर्मकं २४

तु पादांगुष्ठौतुपाणिभ्यांगृहीत्वाश्रवणावधिः धनुराकर्षणंकृत्वाधनुरासनमुच्यते

२५ वामोरुमूलार्पितदक्षपादंजान्वोर्बहिर्वेष्टितदक्षहस्ता प्रगृह्यतिष्ठेत्परिवर्तितांगं

श्रीमत्स्यनाथोदितमासनंस्यात् २६ मत्स्येंद्रपीठंजठरप्रदीप्तिंप्रचंडरुग्मंडलखंडनास्त्रं २

ऽभ्यासतः कुंडलिनीप्रबोधं हंसस्थितं तं च हृदा स्मितं तु सा २७ श्वासार्धपातेन विभिद्य पीठं हंसस्फोटे
पीठं प्रकाशनिहितपं गृहीत्वा जानूपरिन्यस्तललाटदेशो ऽथ सिद्धिदं च सिद्धमतानमाहुः
२८ इति पद्मिमतानमासनानां प्रवदन्ति पद्मिमथाहि नवैतानि उद्यं जठरानल
स्य कुर्याद् दुरिकाद्यैर्मरोगतां च पुंसां २९ धारमवक्त्रस्थलाग्नौ ततः पूर्वस्था
पितनाभिपार्श्वः उत्तानपादं च दृढं स्थितः स्यात् समाप्यमेतत् स्वयं हितिपीठं ३० हरतिस
कलरोगान् नाभ्युत्थमोहं नाशयति वदोषान् नासनं सोमपरं चक्रे ऽत्र मनः संप्र
सन्तुर्यादृशो पुंजनपतिं जठराग्निं सारये कालकूटं ३१ उत्तानशावपद्मोपरि वृहत्सालि
पादयोः सर्वासनं प्राप्तिहं चित्तं विप्राप्तिकारकं ३२ चतुराशीत्यासनानि शिवेन क
थितानि तु तेभ्यश्चतुष्कमादाय सारभूतं ब्रवीम्यहं ३३ सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेव
चतुष्टयं श्रेष्ठं तत्रापि च सुखे तिष्ठेत् सिद्धासने सदा ३४ योनिस्थानकमंघ्रिमूलघटि

२।वा

व

न१

हठ॰
२

तं कृत्वा दृढं विन्यसेत मेढ्रे पादमथैकमेव हृदये कृत्वा समं विग्रहं स्थाणुः संयमितेंद्रियो
चलदृशो पश्यन् भ्रुवोरंतरं चेतन्मोक्षकपाटभेदजनकं सिद्धासनं प्रोच्यते ३५ मतांतरे
मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि गुल्फांतरं च निक्षिप्य सिद्धाः सिद्धासनं विदुः
३६ एतत्सिद्धासनं प्राहुरन्ये वज्रासनं विदुः मुक्तासनं वदंत्येके प्राहुर्गुप्तासनं परे ३७
यमेष्विव मिताहारः अहिंसा नियमेष्विव तथा सर्वासनेष्वेकं सिद्धाः सिद्धासनं विदुः
३८ चतुराशीति पीठेषु सिद्धमेव सदाभ्यसेत द्वासप्ततिसहस्रेषु सुषुम्ना इव नाडिषु
३९ आत्मध्यायी मिताहारी यावद्द्वादशवत्सरं सदा सिद्धासनाभ्यासात् योगी निष्पत्ति
माप्नुयात् ४० किमन्यैर्बहुभिः पीठैः किं सदा सिद्धे नैनतु प्राणानिले सावधाने बद्धे केवल
कुंभके ४१ उत्पद्यते निरायासात्स्वयमेव मनोन्मनी तथैकस्मिन्नेव दृढं बद्धे सिद्धास
ने तथा ४२ बंधत्रयमनायासात्स्वयमेवोपजायते नेचासनं सिद्धसमं न कुंभस्सदृशो २

५ द्वासप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं

ऽनिलः नवैवपि समाभुग्नाननावाहसहीत्तोलयेत् ५३ अथ पद्मासनं वामोरूपरि दक्षिणं
च चरणं संस्थाप्य वामं तथा याम्योरूपरि पश्चिमेन विधिना धृत्वा कराभ्यां दृढं अंगुष्ठौ
हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रमालोकयेदेतद्व्याधिविकारमारणमिदं पद्मासनं प्रोच्यते
५४ मत्स्येन्द्रो उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः ऊरुमध्ये तथोत्तानौ पाणी
कृत्वा तु तादृशौ ५५ नासाग्रे विन्यसेद्राजदंतमूलं च जिह्वया उत्तम्भ्य चिबुकं वक्षः स्थाप
येत्पवनं शनैः ५६ इदं पद्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनं दुर्लभं येन केनापि धीमता
भुवि लभ्यते ५७ कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं गाढं वक्षसि संनिधाय
चिबुकं ध्यानं च तच्चेतसि वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरयन् न्यंचन्प्राणमुपैति बो
धमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ५७ पद्मासने स्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयेत् मारुतोऽभि
धृतो यस्स मुक्तो नात्र संशयः ५८ अथ सिंहासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः शीवन्याः पा

ह॰प्र॰ ऊर्ध्वयोः क्षिपेत् दक्षिणे सव्यगुल्फं तु दक्षगुल्फं तु सव्यके ४९ हस्तौ जान्वोस्तु संस्थाप्य स्वांगु
५ लीः संप्रसार्य च व्यात्तवक्त्रो निरीक्षेत नासाग्रं सुसमाहितः सिंहासनं भवेदेतत् पूजितं
योगिपुंगवैः ५० अथ भद्रासनं गुल्फौ च वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् स
व्यगुल्फं तथा चैव सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् पार्श्वपादौ च पाणिभ्यां दृढं बद्ध्वा सुनिश्च
लं ५१ भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविनाशनं गोरक्षासनमित्याहुरिदं वै सिद्धयोगिनः
५२ एवमासनबंधेषु योगींद्रो विगतश्रमः अथाभ्यसेन्नाडिशुद्धिं मुद्रादिपवनक्रि
याः ५३ क्रियायुक्तस्य सिद्धिः स्यादक्रियस्य कथं भवेत् न शास्त्रपाठमात्रेण योगसि
द्धिः प्रजायते ५४ न वेषधारणं सिद्धेः कारणं न च तत्कथा क्रियैव कारणं सिद्धेः सत्य
मेतन्न संशयः ५५ शिम्भोदयताय हठदयो द्वधारिणो आसनं कुंभकं चित्रं मुद्रा
दिकरणं तथा अथ नादानुसंधानमभ्यासानुक्रमो हठे ५६ ब्रह्मचारी मिताहारी त्यागी योग ५

गी योगपरायणः अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ५५ सुस्निग्धमधुराहार
श्चतुर्थांशविवर्जितः भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ५६ कट्वम्लतीक्ष्णल
वणोष्णहरितशाकसौवीरतैलतिलसर्षपमत्स्यमद्यं अजादिमांसदधितक्रकुल
त्थकोलपिण्याकहिंगुलशुनाद्यमपथ्यमाहुः ५७ भोजनमहितं विद्यात्पुनरप्युष्णी
कृतं तथा रूक्षं अतिलवणमम्लयुक्तं कदशनशाकोत्करं वर्ज्यं ५८ वर्जयेद्दुर्जनप्रीतिं
वह्निस्त्रीपथसेवनं प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशविधिं त्यजेत् ५९ गोधूमशालि
यवषाष्टिकशोभनान्नं क्षीराज्यखण्डनवनीतसितामधूनि शुण्ठीपटोलकफलादिकपं
चशाकं मुद्गादिदिव्यमुदकं च यमीन्द्रपथ्यं ६० पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं गव्यं धातुप्रपोषणं
मनोभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ६१ युवा वृद्धोतिवृद्धो वा व्याधितो दुर्ब
लोपि वा अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोगेष्वतन्द्रितः ६२ पीयानिर्वुभक्ताक्रियाः दि

व्यानि करणानि च सर्वाण्यपि हठाभ्यासे राजयोगफलावधि ६९ इति सहजानंदसंता
नचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां प्रथमोपदेशः अथासने दृढे
योगी वशी हितमिताशनः गुरूपदिष्टमार्गेण प्राणायामान् समभ्यसेत् १ चले वा
ते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत् योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् २ याव
द्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवनमुच्यते मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरोधयेत् ३
मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव मध्यगः कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धिः कथं भवेत्
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलं तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणे क्षमः ४
प्राणायामं ततः कुर्यान्नित्यं सात्त्विकया धिया यथा सुषुम्नानाडीस्था मलाः शुद्धिं प्रया
न्ति च बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चंद्रेण पूरयेत् धारयित्वा यथाशक्ति भूयः सूर्येण रेचये
त् ६ प्राणं सूर्येण चाकृष्य पूरयेदुदरं शनैः विधिवत्कुम्भकं कृत्वा पुनश्चंद्रेण रेचयेत् ७

तेन त्यजेत्तेनापूर्य धारयेदतिरोधतः रेचयेच्च ततोऽन्येन शनैरेव न वेगतः ८ प्राणंश्चेदि
डया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यया रेचयेत् पीत्वा पिंगलया समीरणमथो बध्वा त्यजेद्वामतः
सूर्याचंद्रमसोरनेन विधिनाभ्यासं समातन्वतां शुद्धा नाडिगणा भवंति यमिनां मा
सत्रयादूर्ध्वतः ९ प्रातर्मध्यंदिने सायमर्धरात्रे च कुंभकान् शनैरशीतिपर्यंतं चतुर्वा
रं समभ्यसेत १० कनीयसि भवेत्स्वेदः कंपो भवति मध्यमे उत्तिष्ठत्युत्तमे प्राणरोधे प
मासने हठे ११ जलेन श्रमजातेन गात्रमर्दनमाचरेत् दृढता लघुता चापि तेन गात्रस्य
जायते १२ अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनं ततोऽभ्यासे दृढीभूते न तादृङ्नि
यमग्रहः १३ यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः तथैव सेवितो वायुरन्यथा
हंति साधकं १४ प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगपरिक्षयः अयुक्ताभ्यासयोगेन सर्वरोग
समुद्भवः १५ युक्तं युक्तं त्यजेद्वायुं युक्तं युक्तं च पूरयेत् युक्तं युक्तं च बध्नीयात् एवं सिद्धिम

ह.ठ.
२
6

वाप्नुयात् १६ हिक्काश्वासश्चकासश्च शिरःकर्णाक्षिवेदनाः भवंतिविविधादोषाः पवनस्य
अतिक्रमात् १७ यदातुनाडीशुद्धिःस्यात्तथाचिह्नानिबाह्यतः कायस्यकृशताकांतिस्त
थाजायेतनिश्चितं १८ यथेष्टंधारणंवायोरनलस्यप्रदीपनं नादाभिव्यक्तिरारोग्यंजाय
तेनाडिशोधनात् १९ मेदश्लेष्माधिकःपूर्वंषट्कर्माणिसमाचरेत् अन्यथानाचरेत्तानि
६५ दोषाणांसमभावतः २० धौतीवस्तिस्तथानेतिस्त्राटकंनौलिकंतथा कपालभातीचैता
निषट्कर्माणिप्रचक्षते २१ कर्मषट्कमिदंगोप्यंघटशोधनकारकं विचित्रगुणसंधायिप
ज्यतेयोगिपुंगवैः २२ अथधौती चतुरंगुलविस्तारंहस्तपंचदशायतं गुरूपदिष्टमार्गे
णसिक्तंवस्त्रंशनैर्ग्रसेत् २३ पुनःप्रत्याहरेच्चैत[illegible]र्भसाधौतिकर्मनित २३ कासश्वा ८
सप्लीहकुष्ठंकफरोगाश्चविंशतिः धौतिकर्मप्रभावेनप्रयांत्येवनसंशयः २४ उदरगत
पदार्थमुद्वहंतीपवनमपानमुदीर्यकंठनाले क्रमपरिचयवश्याद्वायुवेगात्तगजकरणी
६

तिमिंगयते हृ[illegible]ते: २५ अथ बस्तिवर्म नाभिरंध्रजे रोगा गुल्मस्तनास्तोलरासन: श्वा
धानाहुं चनं कुपोदयश्च तद्वस्तिवर्म विर २६ अलक्ष्मी होदंघा त्रिवातपित्तकफोदयं व
स्तिवर्म प्रभावेन चार्पितेस वरलामया: २७ धातिसिंचिपोतः कारणप्रसादं द्यौर्म्वती तिदहन्
प्रतीर्षि अथ होषहो बोपववंपं निहन्याः अथ स्वपानं विलेव स्तिवर्म २८ अथ नेदिवर्म
सत्रे विसतिपुह्रिग्धं नासानाले प्रवेशयेत मुख्याम्निरामपरत्नोहि नेतिसिद्धं निगद्यते
२९ कपाले पोधनीवैव द्विभ्रहृद्विप्रहपिनी पक्ष्मजातरोगोपं जपंस्तासस्त्रिका ३०
अथ घ्राणं विरी हन्ति भ्रलहारास्वमल स्वसमाहितः अथ मुखे पद्मपर्वतमा नूद्याहर्कं म
तं ३१ मोचनं नेत्ररोगारांतं शीघ्रं नावपारयं पलेन स्वाद्यं गोध्यं पथाहार रपारकं ३२
अथ नेोत्रसि श्वासं त्यक्त्वेगे नाशुं हं सर्वपाप स्वप्येा: पातस्तो घ्रामपे हेघाने लीगेलीप्रघ
हन्ते ३३ मंदाग्निसंदीपन पाचनादि विधापि कर्मेदकरी तथैव अथ हो घते षामपपत्तोघ

९८. तीचक्रमध्यगिपाप्मोलिपिर्हिंसौली ३४ पृथक्पक्षमाली मध्येवसोहपाराणां देवे परे:
गुह्ये धर्मैः कूपाल मालो छिन्नाता नाडूफलो यविशे यूलो ३५ पद्मांगुष्ठियतस्योत्स्य
फुमे हेमदाधिकः प्राणायामंततः कुर्यात्प्राणायाम सिध्यति ३६ प्राणापानौ देवस
यं च स्पृष्ट्वति प्रत्ययलं ग्राचार्याणां चेतो विन्ध्यल पवि संयतं ३७ प्रत्याहारो पिपि
शाः पवनाभ्यासतत्पराः तेन सिद्धिंगतः से क्वस्मात्समाचरन्मध्यासेत पादगुल्फे महदेहपाद
स्थितं शिरामध्ये पादहस्तौ यो मध्ये तालपर्यंकतः ३९ विधिवत्प्राणसंयामैर्नाडी
चक्रे विशोधिते ४० प्रावर्तमितो सुलोक्यति प्रकृतः ४० प्राकृतेमध्यसंचारेमनः
स्थैर्यं प्रजायते यैमनः सुस्थिरीभावः सेवावस्था मनोन्मनी ४१ तत्सिद्धये विधान
ज्ञाः विज्ञान्कुर्वंतिकुंभकान् सर्पभेदनमुज्जायी तथा शीत्कारशीतली भस्त्रिका
पतिमूर्छाकेवलाख्याष्टकुंभकाः ४२ पूरकान्तेतुकर्तव्यो बंधो जालंधराभिधः कुंभका ७

तेऽवकाले कर्त्तव्यस्तूड्डियानकः ५३ अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य प्राणं कंठादधो नयेत योगीज
राविमुक्तः सन् षोडशाब्दवयो भवेत ५४ सूर्यभेदनं ॥ आसने सुखदे योगी बद्ध्वा चैवास
नं ततः दक्षनाड्या समाकृष्य बहिस्थं पवनं शनैः ५५ आकेशादानखाग्रं च निरोधा
वधि कुंभकान् ततः शनैः सव्यनाड्या रेचयेत्पवनं पुनः ५६ कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृ
मिदोषहृत् पुनः पुनरिदं कुर्यात्सूर्यभेदमुदाहृतं ५७ उज्जायी ॥ मुखं संयम्य नाडीभ्यामा
कृष्य पवनं शनैः यथा लगति कंठात्तु हृदयावधि सस्वनः ५८ पूर्ववत्कुंभयेत्प्राणं रेचयेदि
डया ततः श्लेष्मदोषहरं कंठे देहानलविवर्द्धनं ५९ नाडीजलोदराधातुगतदोषविनाशनं
गच्छता तिष्ठता कार्यमुज्जाय्याख्यं तु कुंभकं ६० अथ सीत्कारः सीत्कां कुर्यात्तथा वक्त्रे घ्राणे
नैव विसर्जयेत एवमभ्यासयोगेन कामदेवो द्वितीयकः ६१ योगिनीचक्रमान्यस्तु
सृष्टिसंहारकारकः न क्षुधा न तृषा निद्रा नैवालस्यं प्रजायते ६२ भवेत्स्वच्छंददेहस्तु

ह. २

सर्वोपद्रववर्जितः अनेन विधिना यस्तु योगीन्द्रो भूमिमंडले ५२ रसनां तालुमूलेन यः
प्राणं सततं पिबेत् अब्दार्द्धेन भवेत्तस्य सर्वरोगपरिक्षयः ५४ अथ शीतली जिह्वया वा-
युमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकान्तु शनैस्तु घ्राणरंध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ५५ गुल्मप्लीहा-
दिकान्रोगान् ज्वरं पित्तं क्षुधां तृषां विषाणि शीतली नाम कुम्भकोयं निहन्ति च ५६ अथ भस्त्रिका
ऊर्वोरुपरि संस्थाप्य उभे पादतले तथा पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनं ५७ स-
म्यक्पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ५८
अथैवेस्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं बलात् यथा लगति हृत्कंठे कपाले सस्वनं तथा वेगे-
न पूरयेत्सम्यक् हृत्पद्मावधिमारुतं ५९ पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः यथैव
लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ६० तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं धिया यथा
श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ६१ यथोदरं भवेत्पूर्णमनिलेन तथा लघु धारये- २

नासिकाभ्यपेत्तर्जनीभ्यां विनामदं ६२ कुंभकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलं वातपित्त
श्लेष्महरं शरीराग्निविवर्द्धनं ६३ कुंडलीबोधनं क्षिप्रं पावनं सुखदं हितं ब्रह्मनाडीमु
खे संस्थं कफाद्यर्गलनाशनं ६४ सम्यग्गात्रसमुद्भूतग्रंथित्रयविभेदकं विशेषेणै
व कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुंभकं त्विदं ६५ अथ भ्रामरी वेगाद्घोषं पूरकं भृंगनादं भृंगीनादं रेच
कं मंदमंदं योगींद्राणामेवमभ्यासयोगाच्चित्ते जाता काचिदानंदलीला ६६ अथ मू
र्छा पूरकांते गाढतरं बध्वा जालंधरं शनैः रेचयेतन्मूर्छनाख्येयं मनोमूर्छा सुख
प्रदः अंतःप्रवर्तितोदारमारुतापूरितोदरः पयस्यगाधेपि सुखात्प्लवते पद्मपत्रवत्
अथ केवलं प्राणायामस्त्रिधा प्रोक्तो रेचपूरककुंभकैः सहितः केवलश्चेति कुंभको द्वि
विधो मतः ६८ रेचयेत्पूरकं कुर्यात् शनैः सहितकुंभकः यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तता
वत्सहितमभ्यसेत् ६९ रेचकं पूरकं मुक्त्वा सुखं यद्वायुधारणं प्राणायामोयमित्युक्तः

सवैकेवलकुंभकः ७० केवलेकुंभके सिद्धे रेचपूरकवर्जिते नतस्यदुर्लभंकिंचित्त्रिषु
लोकेषुविद्यते ७१ शक्तःकेवलकुंभेनयथेष्टंवायुधारणं राजयोगपदंचैवलभतेना
त्रसंशयः ७२ हठंविनाराजयोगोराजयोगंविनाहठः नसिध्यतिततोयुग्ममानिष्प
त्तिःसमभ्यसेत् ७३ कुंभकप्राणरोधांतेकुर्याच्चित्तंनिराश्रयं एवमभ्यासयोगेनराजयो
गपदंव्रजेत् ७४ कुंभकात्कुंडलीबोधःकुंडलीबोधतोभवेत् अनर्गलासुषुम्नाचहठ
सिद्धिश्चजायते ७५ वपुःकृशत्वंवदनेप्रसन्नतानादस्फुटत्वंनयनेसुनिर्मले आरो
ग्यताबिंदुजयोग्निदीपनंनाडीविशुद्धिर्हठयोगलक्षणं ७६ इतिसहजानंदसंतान
चिंतामणिस्वात्मारामयोगींद्रविरचितायांहठप्रदीपिकायांद्वितीयोपदेशः सशैलवनधा
त्रीणांयथाधारोहिनायकः सर्वेषांयोगतंत्राणांतथाधारोहिकुंडली १ सुप्तागु
रुप्रसादेनबोधितासुखदाभवेत् तथासर्वाणिपद्मानिभिद्यंतेग्रंथयोपिच २ प्रा

णस्य शून्यपदवी तदा राजपथायते तदा चित्तं निरालम्बं तदा कालस्य वंचनं ३ सुषु
म्ना शून्यपदवी ब्रह्मरन्ध्रं महापथः श्मशानं शांभवी मध्यमार्गश्चे
त्येकवाचकं ४ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन प्रबोधयितुमीश्वरीं ब्रह्मद्वारमुखे सुप्तां मुद्राभ्या
सेन बोधयेत ५ महामुद्रा महाबंधो महावेधश्च खेचरी उड्डियाणं मूलबंधो बंधो जा
लंधराभिधः ६ करणी विपरीताख्या वज्रोली शक्तिचालनं इदं हि मुद्रादशकं जरा
मरणनाशनं ७ आदिनाथोदितं दिव्यमष्टैश्वर्यप्रदायकं वल्लभं सर्वसिद्धानां दुर्ल
भं मरुतामपि ८ गोपनीयं प्रयत्नेन यथा रत्नकरंडकं कस्यचिन्नैव वक्तव्यं कुलस्त्रीसु
रतं यथा ९ वज्रोलिरमरोलिश्च सहजोलिस्त्रिधा मताः एतेषां लक्षणं वक्ष्ये तैलं वा वि
शेषतः १० अथ महामुद्रा पादमूलेन वामेन योनिं संपीड्य दक्षिणं प्रसारितं पदं कृत्वा कराभ्यां धा
रयेद्दृढं ११ कंठे बंधं समारोप्य धारयेद्वायुमूर्ध्वतः यथा दण्डहतः सर्पो दण्डाका

हठ. रः प्रजायते ११ अस्तीमतापथाहानिः कुंडलीसहसाभ्यसेत् तथासोमरसोत्थांहाते
२० द्विगुणाभ्यका १२ ततः प्राणेशानेरेवेचेषस्नुवेगतः इयंखलुमहामुद्रामहासिद्धैः प्र
र्शिता १३ नहिपथ्यमपथ्यंवारसाःसर्वेविनीरसाः अपिभुक्तंविषंघोरंपीयूषमपि
10 जीर्यते १४ चंद्रांगेतुसमभ्यस्यसूर्यांगेतुसमभ्यसेत् यावत्तुल्याभवेत्संख्याततोमु
द्रांविसर्जयेत् १५ क्षयकुष्ठगुदावर्त्तगुल्माजीर्णपुरोगमाः तस्यदोषक्षयंयांतिमहामु
द्रांचयोभ्यसेत् १५ कथितेयंमहामुद्रामहासिद्धिकरानृणां गोपनीयाप्रयत्नेन
नदेयायस्यकस्यचित् १६ अथमहाबंधः पार्ष्णिंवामस्यपादस्ययोनिस्थानेनि
योजयेत् १६ वामोरूपरिसंस्थाप्यदक्षिणंचरणंतथा १७ पूरयित्वाततोवायुंहृद
मा येचिबुकंदृढं निःपीड्यवायुमाकुंच्यमनोमध्येनियोजयेत् १८ रेचयेच्चैवमानेरेवमहा
बंधोयमुच्यते अयंखलुमहाबंधोमहासिद्धिप्रदायकः १९ कालपाशमहाबंधो २०

षि मोचनविचक्षणः । अयं तु सर्वनाडीनामूर्ध्वं गमननिरोधकः २० त्रिवेणीसंगमं धत्ते
केदारं प्रापयेन्मनः । अथ महावेधः । रूपलावण्यसंपन्ना यथा स्त्री पुरुषं विना महा
मुद्रामहाबंधौ निष्फलौ वेधवर्जितौ २१ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन महावेधं समभ्यसेत्
महाबंधस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः । वायूनां गतिमावृत्य निभृतं कंठमुद्रया २२
समहस्तयुगो भूमौ स्फिचौ संताडयेच्छनैः । पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति मध्यगः
२३ सोमसूर्याग्निसंबंधो जायते चामृताय वै मृतावस्था समुत्पन्ना ततो मरुत्सुमव
युतः २४ महावेधोऽयमभ्यासान्महासिद्धिप्रदायकः । वलीपलितवेपघ्नः सेव्यते
साधकोत्तमैः २५ एतत्त्रयं महागुह्यं जरामृत्युविनाशनं वह्निवृद्धिकरं चैव ह्यणि
मादिगुणप्रदं २६ अष्टधा क्रियते चैव यामे यामे दिने दिने पुण्यसंभारसंधायि
पापौघभिदुरं सदा २७ सम्यक्शिक्षावतामेवं स्वल्पं प्रथमसाधनं वह्निस्त्रीपथसे

ह.ठ. यानामास्येवर्जनमकचारेत २८ अथ खेचरी छेदनचालनदोहैः कलां क्रमेण वर्द्धयेत्ताव
११ त् सा यावद्भ्रूमध्यं स्पृशति तदा खेचरीसिद्धिः २९ स्नुहीपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्नि
ग्धनिर्मलं समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ३० ततः सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णि
ताभ्यां प्रघर्षयेत् पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ३१ एवं क्रमेण षण्मासं
नित्ययुक्तः समाचरेत् षण्मासाद्रसनामूलशिराबन्धः प्रणश्यति ३२ कपालकुहरे जि
ह्वा प्रविष्टा विपरीतगा भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ३३ कलां पराङ्मुखीं
कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः ३४ कलां प
राङ्मुखीं कृत्वा त्रिपथे परियोजयेत् सा भवेत्खेचरी मुद्रा व्योमचक्रं तदुच्यते ३५ र
सनामूर्ध्वगां कृत्वा क्षणार्द्धमपि तिष्ठति विषैर्विमुच्यते योगी व्याधिमृत्युजरादिभिः
३६ न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा न च मूर्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं ११

३३ पीड्यते न च रोगेण न च लिप्यति कर्मणा बाध्यते न च कालेन यो मुद्रां वेत्ति खेचरीं
३४ चित्तं चरति खे यस्मात् जिह्वा चरति खे गता तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धैर्नमस्कृता
३५ खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः न तस्य क्षरते बिन्दुः कामिन्याश्लेषित
स्य च ३६ यत्प्रालेयं प्रहितसुषिरं मेरुमूर्धान्तरस्थं तस्मिंस्तत्त्वं प्रवदति सुधीस्तन्मुखं नि
म्नगानां चंद्रात्सारः स्रवति वपुषस्तेन मृत्युर्नराणां तद्बध्नीयात्सुकरणमथो नान्यथा का
यसिद्धिः ३७ चलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डलं व्रजत्यूर्ध्वं हृतः शक्त्या निबद्धो
योनिमुद्रया ३८ रपालजुहो जिह्वा कालसंहारमुद्रका ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरो भूत्वा सो
मपानं करोति यः मासार्धेन न संदेहो मृत्युं जयति योगवित् ३९ नित्यं सोमकला
पूर्णं शरीरं यस्य योगिनः तक्षकेणापि दष्टस्य विषं तस्य न सर्पति ४० इन्धनानि यथा
वह्निः तैलवर्तिं च दीपकः तथा सोमकलापूर्णो देही देहं न मुंचति ४१ गोमांसं भ

हठ. न्त्यं पिबेदमरवारुणीं कुलीनं तमहं मन्ये इतरे कुलघातकाः ४२ गोशब्देनोदि
१२ ता जिह्वा तत्प्रवेशो हि तालुनि गोमांसभक्षणं तत्तु महापातकनाशनं ४३ जिह्वा
प्रवेशसंभूतवह्निनोत्पादितः खलु चंद्रात्स्रवति यः सारः स स्यादमरवारुणी ४४
मूर्ध्नः षोडशपत्रपद्मगलितं प्राणादवाप्तं हठादूर्ध्वास्यो रसनां नियम्य विवरे शक्तिं प
रां चिंतयेत् उत्कल्लोलकलाजलं च विमलं धारामयं यः पिबेत् निर्व्याधिः समृणालको
मलवपुर्योगी चिरं जीवति ४५ चुंबंती यदि लंबिकाग्रमनिशं जिह्वारसस्यंदिनी
सक्षारा कटुकाम्लदुग्धसदृशी मध्वाज्यतुल्या तथा व्याधीनां हरणं जरांतकरणं शस्त्रा
गमोदीरणं तस्य स्यादमरत्वमष्टगुणितं सिद्धांगनाकर्षणं ४६ एकं सृष्टिमयं बीजं
एका मुद्रा च खेचरी एको देवो निरालंब एकावस्था मनोन्मनी ४७ सुषिरं ज्ञानज
नकं पंचस्रोतःसमन्वितं तिष्ठते खेचरी मुद्रा तस्मिन्शून्ये निरंजनः ४८ पश्चात्ते पत्र १२

हितस्तु चिरं येन मूर्ध्ना स्थितं तथा तस्मिंस्तत्त्वं प्रवर्त्तते सुधीस्तत्सुखं नियम्य गात्रां चंद्रात्सारः
स्रवति यद्युपरस्तेन मर्त्यस्य नरस्यां तेन बध्नीयात्सकरणं मयो नान्यथा वक्रावाधिः अथ मूल
बंधः पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुंचयेद्गुदं अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबंधो ऽयमुच्य
ते ४८ अधोगतमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते हठात् आकुंचनेन तं प्राहुर्मूलबंधं तु योगिनः
४९ गुदं पार्ष्ण्या तु संपीड्य वायुमाकुंचयेद्बलात् वारंवारं यथा चोर्ध्वं समायाति समी
रणः ५० प्राणापानौ नादबिंदू मूलबंधेन चैकतां गत्वा योगस्य संसिद्धिं गच्छते
नात्र संशयः ५१ अपानप्राणयोरैक्यं क्षयो मूत्रपुरीषयोः युवा भवति वृद्धोऽपि
सततं मूलबंधनात् ५२ अपाने चोर्ध्वगे जाते संप्राप्ते वह्निमंडले तथानलशि
खा दीर्घा वर्द्धते वायुनाहता ५३ ततो यातो वह्न्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकं तेना
त्यंतप्रदीप्तोऽसौ ज्वलनो देहजस्तथा ५४ तेन कुंडलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते दं

ह.ठ. १३ ाहतभुजंगीव निःस्वनन् ऋजुतां व्रजेत् ५५ बिलं प्रविष्टेव ततो ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् त
स्मान्नित्यं मूलबंधः कर्तव्यो योगिभिः सदा ५६ अथ उड्डीयानबंधः बद्धो येन सुषु
म्णायां प्राणस्तूड्डीयते यतः तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ५७ उड्डी
नं कुरुते यस्मादविश्रान्तो महाखगः उड्डीयानं तदेव स्यात् तत्र बंधोऽभिधीयते ५८
उदरे पश्चिमं तानं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् उड्डीयानो ह्यसौ बंधो मृत्युमातंगकेसरी
५९ उड्डीयानं तु सहजं गुरुणा कथितं तथा अभ्यसेत्सततं यस्तु वृद्धोऽपि तरुणाय
ते ६० नाभेरूर्ध्वमधश्चापि तानं कुर्यात्प्रयत्नतः षण्मासमभ्यसेन्मृत्युं जयत्येव
न संशयः ६१ सति वद्धासने पादे ततो धारयेद्दृढं गुल्फदेशसमीपे च कं
दं तत्र प्रपीडयेत् ६२ पश्चिमं तानमुदरे कारयेद्धृदये गले शनैः शनैर्यथा प्रा
णः रन्ध्रसंधिं न गच्छति ६३ सर्वेषामेव बंधानामुत्तमो ह्युड्डीयानकः उड्डीयाने १३

ढं बंधेमत्तोऽस्वापाविशेषं भवेत ६४ अथ जालंधरो बंधः कंठमाकुंच्य हृदये स्थापयेद्दृढमि
छया बंधो जालंधराख्योयं जरामृत्युविनाशकः ६५ बध्नाति हि सिराजालं अधोयाभि
नभोजलं ततो जालंधरो बंधः कंठदुःखौघनाशनः ६६ जालंधरे कृते बंधे कंठसंको
चलक्षणे न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ६७ कंठसंकोचनेनैव द्वे नाड्यौ स्तं
भयेद्ध्रुवं मध्यचक्रमिदं ज्ञेयं षोडशाधारबंधनं ६८ बंधत्रयमिदं श्रेष्ठं महासिद्धैश्च सेवि ५
तं सर्वेषां हठतंत्राणां साधनं योगिनो विदुः ६९ मूलस्थानं समाकुंच्य उड्डियानं तु
कारयेत इडां च पिंगलां बध्वा वाहयेत्पश्चिमे पथि ७० अधस्तात्कुंचनेनैव कंठसंको
चने कृते मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो मध्यनाडिगः मूलस्थानस्थितो रोधः प्र
यातिपवनो लयं अनेनैव विधानेन सेवयेत्पवनालयं ततो न जायते मृत्युः जरा
रोगादिकं तथा ७१ अथ विपरीतकरणी यत्किंचित्स्रवते चंद्रादमृतं दिव्यरूपिणः

ह.ठ. तत्सर्वं ग्रसते सर्वस्तेन पिंडं विना स्थितं ७२ तत्रास्ति करणं दिव्यं सूर्यस्य मुखवंचनं ग
१५ रुपदेशतो ज्ञेयं न तु शास्त्रार्थकोटिभिः ७३ ऊर्ध्वनाभिरधस्तालु ऊर्ध्वभानुरधः शशी क
रणी विपरीताख्या गुरुवाक्येन लभ्यते ७४ करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविना
शिनी नित्यमभ्यासयुक्तस्य जठराग्निविवर्धनी ७५ आहारो बहुलस्तस्य संपाद्यः
साधकस्य तु अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्दहति तत्क्षणात् ७६ अधःशिरश्चोर्ध्वपादः
क्षणं स्यात्प्रथमे दिने क्षणाच्च किंचिदधिकमभ्यसेच्च दिने दिने ७७ वलितं पलितं
चैव षण्मासार्धेन दृश्यति याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ७८ स्वेच्छ
यावर्त्तमानोऽपि योगोक्तैर्नियमैर्विना वज्रोलीं यो विजानाति स यो
गी सिद्धिभाजनं ७९ तत्र वस्तुद्वयं वक्ष्ये दुर्लभं यस्य कस्यचित् क्षीरं चैकं द्वितीयं च
नारी च वशवर्तिनी ८० मेहनेन शनैः सम्यगूर्ध्वाकुंचनमभ्यसेत् पुरुषोऽप्यथवा नारी १५

ये या वज्रोली सिद्धिमाप्नुयात् ८१ प्रयत्नतः शोधितेन नालेन फूत्कारं वज्रकंदरे शनैः शनैः प्रकुर्वी
त वायुसंचारकारणात् ८२ नारीभगे पतद्बिंदुमभ्यासेनोर्ध्वमाहरेत् चलितं तु स्वकं बिं
दुमूर्ध्वमाकृष्य रक्षयेत् ८३ एवं संरक्षयेद्बिंदुं मृत्युं जयति योगवान् मरणं बिंदुपाते
न जीवितं बिंदुधारणात् ८४ सुगंधो योगिनो देहे जायते बिंदुधारणात् यावद्बिंदुः
स्थिरो देहे तावत्कालभयं कुतः ८५ चित्तायत्तं नृणां शुक्रं शुक्रायत्तं तु जीवितं तस्मा
च्छुक्रं मनश्चैव रक्षणीयं प्रयत्नतः ८६ ऋतुमत्या रजोऽप्येवं स्त्री बिंदुं च रक्षयेत् मे
ढ्रेणाकर्षयेदूर्ध्वं सम्यगभ्यासयोगवान् ८७ अयं योगः पुण्यवतां धन्यानां तत्त्वचारि
णां निर्मत्सराणां सिध्यते न तु मत्सरशालिनां ८८ सहजोल्यमरोलिश्च वज्रोल्या भेद एव
महतः जले सुभस्म निक्षिप्य दग्धगोमयसंभवं वज्रोलीमैथुनादूर्ध्वं स्त्रीपुंसोः स्वांग
लेपनं ८९ आसीनयोः सुखेनैव मुक्तव्यापारयोः क्षणात् सहजोलीरियं प्रोक्ता सेव

हायनिःस्त्रातयोस्त्रधारं निबध्यते शीतलमध्य ५

६८. तेयोगिभिःसदा ९० कुंडलिंतुसमाकुंच्य सम्यगभ्यासपारगाः पश्चिमाभिमुखोस्त्रोत
१५ यत्नेनाभ्यासेद्योगिनो ९१ तस्माल्लिंगत्रिकं नाशं न गच्छति नसंशयः सचिंडुल्लड
ज्जमैव प्रभावाय स्वदेहजो ९२ यत्नेनाभ्यासयोगेन सर्वसिद्धिश्च जायते ९३ रि
तोल्लंघनात्पथमांच धारांगवा पाणिसिद्धेः खंडमेते समर्थः ९४ केवलं कुंचनाद्ध्वे ज
स्तापि हि योगिनो प्रतीतानागतं धत्ते खेचरत्वंच जायते ९५ देहसिद्धिं चलभते यत्नो
स्याभ्यासयोगतः अयं भुजंगमो योगी भोगी मुक्ति भुक्तिभिः ९६ तस्मात्सर्वप्रयत्नेन
व अयं योगः प्रसिद्ध्यति ९७ अथ शक्तिचालनं कुटिलांगी कुंडलिनी भुजंगी शक्तिरी
श्वरी कुंडल्यरुंधती देवी शब्दाः पर्यायवाचकाः ९८ उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुंचिक
या हठात् कुंडलिन्या तथा योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ९९ येन मार्गेण गंतव्यं ब्रह्मस्था
नं निरामयं मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी १०० कंदोर्ध्वं कुंडलीशक्तिः सुप्ता मोक्षा १५

ययोगिनां बंधनाय च मूढानां यस्तां वेत्ति स योगवित् १ कंदो द्विशैलद्वीपानां आधारः श्री
चकुंडली सुप्तैव योगतत्त्वतो आधारः कुंडली तथा गृह्णीत योगे २ कुंडली कुटिलाकारा
सर्पवत्परिकीर्तिता सा शक्तिश्चालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ३ गंगायमुनयोर्मध्ये
बालरंडां तपस्विनीं बलात्कारेण गृह्णीयात्तद्विष्णोः परमं पदं ४ इडा भगवती गंगा पिं
गला यमुना नदी तन्मध्ये बालरंडा च कुंडली विंगलेड्योः ५ पुच्छे प्रगृह्य भुजगीं सुप्ताम
अ द्बोधयेत्तथा निद्रां विहाय सा शक्तिरूर्ध्वमुत्तिष्ठते हठात् ६ अवस्थितैवैषा फणावती सा
प्रातश्च सायं प्रहरार्धमात्रं प्रपूर्य सूर्यात्परिधानयुक्त्या प्रगृह्य नित्यं परिचालनीया ७
वितस्ति प्रमितं दीर्घं विस्तारे चतुरंगुलं मृदुलं धवलं प्रोक्तं वेष्टनांबरलक्षणं ८
वज्रासने स्थितो योगी चालयित्वा तु कुंडलीं कुर्यादनंतरं भस्त्रीं कुंडलीमाशु बोधयेत्
९ भानोराकुंचनं कुर्यात्कुंडलीं चालयेत्ततः मृत्युवक्त्रगतस्यापि तस्य मृत्युभयं कुतः ९

ह.ठ. नासाद्दक्षिणमार्गवाहिपवनात्प्राणोऽतिदीर्घीकृतश्चन्द्रांभः परिपूरितामृततनुः प्राग्घंटि
१६ कापानस्तथा छिंदन्कालविशालवह्निवशगान्ग्रंथीन्धुनानो गणान् तं कायं कुरुते ध्रु
16 वं नेयतं जीर्णंद्रुमस्कंधवत् १० कुंडलीं चालयित्वा तु भस्त्रां कुर्याद्विशेषतः एवमभ्यासतो
नित्यं यमिनः शांकुतेयमः ११ तदभ्यासे स्वयं मे मुद्रा यो वापि शीतली एवमभ्यास
तो नित्यमभ्यस्यमिनः कुतः १२ शुद्धे देहे यथापूर्वं निर्मलनाडयो ऊर्ध्वमारुह्यते
विंचित्सुषुम्णामार्गमुद्धताः तेन कुंडलिनीस्तस्यात्सुषुम्णामार्गमुद्धतः नयाति तस्मात्स
तोऽयं सुषुम्णामार्गनिःस्पृहाः तस्मात्संचालयेन्नित्यं सुषुम्णामार्गमध्यतो यस्मात्संचल
यत्साम्ये योगी रोगात्प्रमुच्यते येन संचालिता शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनं किमत्र बहुनो
क्तेन कालं जयति लीलया ब्रह्मचर्यव्रतस्यैव नित्यं हितमिताशिनः १३ मंडलात्दृश्यते
सिद्धिः कुंडल्यभ्यासयोगतः अभ्यासं विद्धि तां बोधिं विपरीतमसह मिश्रयेत १४ तदभ्यासं चात्र १६

मंगेद्वियहृष्टिब्रह्मपदं द्विसप्ततिसहस्राणां नाडीनां मलशोधनं कुतः प्रक्षालनोपायः कुं
डल्यभ्यासनादृते १५ इति मुद्रा दश प्रोक्ता आदिनाथेन शंभुना एकैका तासु यमिनां म
हासिद्धिप्रदायिनी १६ राजयोगं विना पृथ्वी राजयोगं विना निशा राजयोगं विना
मुद्रा विचित्रापि न शोभते १७ मारुतस्य विधिं सर्वं मनोयुक्तं समभ्यसेत् इतरत्र न कर्तव्या
मनोवृत्तिर्मनीषिणा १८ खिलापि मध्यमा नाडी दृढाभ्यासेन योगिनां आसनप्राण
संयामगुद्राभिः सरला भवेत् १९ उच्चासनविधिनिद्राणां राजयोगः समुद्गः इन्द्राणि सा
परिष्ठाप्य सिद्धिं प्रयच्छति २० उपदेशो हि मुद्राणां यो दत्ते सांप्रदायिकः स एव स्वामी तु
गुरुः स्वामी साक्षादीश्वर एव सः २१ तस्य वाक्यपरो भूत्वा मुद्राभ्यासे समाहितः अणिमा
मादिगुणैः सार्धं लभते कालवंचनात् २२ इति सहजानंदसंतानचिन्तामणिस्वात्माराम
विरचितायां हठप्रदीपिकायां तृतीयोपदेशः नमः शिवाय गुरवे नादबिन्दुकलात्मने

ह॰ठ॰ निरंजनपदं यांति नित्यं तत्परायणाः १ अथेदानीं प्रवक्ष्यामि समाधिक्रममुत्तमं मृत्यु
१७ घ्नं च सुखोपायं ब्रह्मानंदकरं परं २ अमनस्कं तथाद्वैतं निरालंबं निरंजनं जीवन्मुक्ति
श्च सहजस्तुर्यं चेत्येकवाचकं ३ सलिले सैंधवं यद्वत्साम्यं भजति योगतः तथात्मम
17 नसोरैक्यं समाधिरभिधीयते ४ राजयोगस्य माहात्म्यं को वा जानाति तत्त्वतः ज्ञा
नं मुक्तिः स्थितिः सिद्धिः गुरुवाक्येन लभ्यते ५ दुर्लभो विषयत्यागो दुर्लभं तत्वदर्शनं
दुर्लभा सहजावस्था सद्गुरोः करुणां विना ६ विविधैरासनैः कुंभैः विचित्रैः करणैरपि
प्रबुद्धायामादिशक्तौ प्राणः शून्ये प्रलीयते ७ उत्पन्नशक्तिबोधस्य त्यक्तनिःशेषकर्म
णः योगिनः सहजावस्था स्वयमेव प्रजायते ८ यावन्नैव प्रविशति चरन्मारुतो म
ध्यमार्गे यावद्बिंदुर्न भवति दृढः प्राणवातप्रबंधः यावद्ध्याने सहजसदृशं जायते नैव त
त्त्वं तावज्ज्ञानं वदति तदिदं दंभमिथ्याप्रलापः ९ सुषुम्णावाहिनि प्राणे शून्ये विशति मानस ७

ते तथा समरसत्वमेति निर्मलतां याति चित्त १०· अमरत्वमभ्युत्पन्नं सोपि कालभया
हतः पतितं वने यस्य जगदेतच्चराचरं ११ ज्ञात्वा सुषुम्णासद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यमं
स्थित्वा सदा ध्रुवस्थाने प्राणान् ब्रह्मरन्ध्रे निरोधयेत १२ सूर्याचंद्रमसोर्धत्वाद्द्वाकालाराय पंज
रे सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषास्त्वेवं निरर्थकाः १३ द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि
पंजरे सुषुम्णा शाम्भवी शक्तिः शेषाः० १४ वायुः परिचितो यस्मादग्निना सह कुंडली
म्बोधयित्वांतरे प्राप्ता सा सुसाध्याति योगिना १५ पवनो बध्यते येन तेनैव बध्यते मनः हेतु
द्वयं च चित्तस्य वासना च समीरणः १६ द्वयोर्विनष्ट एकस्मिन् तद्द्वयपि विनश्यति पवनो ली
यते वायुस्तत्रैव लीयते मनः १७ दुग्धाम्बुवत्संमिलितावुभौ तौ तुल्यक्रियामानसमारुतौ
हि यतो मरुत्तत्र मनःप्रवृत्तिर्यतो मनस्तत्र मरुत्प्रवृत्तिः १८ एकस्य नाशादपरस्य नाशः ए
कप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिर्विनाशतो मोक्षपदस्य सिद्धिः १९ चि

हठ॰ णे समत्वमापन्ने वायुर्व्रजति मध्यमे एषा मोक्षोऽलीवसौलीसत्प्रवभिन्नयाति च १९ सा
१२ तं कृत्वा मनस्ति जीवति दृष्टिपावत्र प्राणोऽपि जीवति मनो म्रियते न सावत्र प्राणोऽम
18 नो ह्यपि दिद्विलयं प्रयाति मोक्षं स गच्छति न तो न च वंधं विन्द्यः २१ रसस्य मनसश्चै
व चंचलत्वं स्वभावतः रसो बद्धो मनो बद्धं किं न सिध्यति भूतले २२ मूर्छितो हरते व्या
धिं मृतो जीवयति स्वयं बद्धः खेचरतां धत्ते रसो वायुश्च भैरवि २३ वायुमार्गेषु तेषा
रत्नलं प्रयते महः ततो बुद्धिगुणा मे स्थैर्यं समसिसाहृदांबरः २४ मनस्थैर्यं स्थिरो
वायुस्ततो बिंदुः स्थिरो भवेत बिंदुस्थैर्यात् सदा सत्वं पिंडस्थैर्यं प्रजायते २५ इंद्रियाणां
मनो नाथो मनोनाथो हि मारुतः मारुतस्य लयो नाथस्तं नाथं लयमाश्रयेत २६ इंद्रियाणां
मनो नाथो मनोनाथस्तु मारुतः मारुतस्य लयो नाथः स लयो नादमाश्रितः २७ सोय
मेवास्तु मोक्षाख्यो मास्तु वापि मतांतरे मनःप्राणलये कश्चिदानंदः संप्रवर्त्तते २८ प्रन १२

ध्वस्तोच्छ्वासनिश्वासः प्रध्वस्तविषयग्रहः निश्चेष्टो निर्विकारश्च लयं याति सुयोगिनः
२९ उच्छिन्नसर्वसंकल्पो निःशेषाशेषचेष्टितः स्वावगम्यो लयः कोपि मनसां वागगोच
रः ३० यत्र दृष्टिर्लयस्तत्र भूतेन्द्रियसनातनः सा शक्तिः सर्वभूतानां दृष्टिर्लक्ष्यलयं गता
३१ वेदशास्त्रपुराणानि सामान्यगणिका इव एकैव शांभवी मुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव ३२
अन्तर्लक्ष्यं बहिर्दृष्टिर्निमेषोन्मेषवर्जिता सैषा तु शांभवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता ३३
अन्तर्लक्ष्यविलीनचित्तपवनो योगी यदा वर्तते दृष्ट्या निश्चलतारया बहिरधः पश्यन्नप
श्येत ततः मुद्रेयं खलु शांभवी भवति सा लब्धा प्रसादाद्गुरोः शून्याशून्यविवर्जितं स्फुरति
यत्तत्त्वं पदं शांभवं ३४ श्रीशांभव्याश्च खेचर्या अवस्थाधामभेदतः ताराज्योतिषि संयो
ज्य किंचिदुन्नमयेद्भ्रुवौ पूर्वयोगस्य मार्गोयमुन्मनीकारकः क्षणात् केचिदागमयोगेन के
चिन्निगमसंकुलैः केचित्तर्केण मुह्यन्ति नैव जानन्ति तारकं अर्द्धोन्मीलितलोचनः स्थि

हृ॰
१९
रमनानासाग्रदृष्टेन हृत्पद्मं द्राक् विलीनतामुपनये त्रिहृतिस्थनासोत्तरे ज्योतीरूपम्
कौषवान् हृदि हितं दीप्यमानं परं तत्त्वं तत्स्वरमेति यस्तु परमं चंचलमन्त्राधिपं २२
श्रीमहतां भयाः लोचयन्निम्न ध्रुवस्थानं तुनमेदतः तान्ज्योतिषि संपूज्य लिंगविडम्बालये
भुवो २३ पातालास्य हृदयतिष्ठ विंमेहमले तद्भ्रस्तितत्त्वं वेतत प्रवदति सुधीस्तन्मुखं
निस्तगानां चंडात्साद्भवतिवशुषस्तेन महस्तूर्यरागां तं चन्द्रीपालस्व रूपगमलानान
थाकायसिद्धिः २४ श्रीमादिनाथेन सपादकोटिलयःप्रकाराः कथिता जयंते ना
दानुसंधानमेकमेवकार्यमन्या महे मान्यतमं लयानां २५ मुक्तासनेस्थितो योगी मुद्रां संधाय वैष्णवीं
कृत्वा मनस्थीः कान्तप्रवर्तितो वह्निः काहेन सद्गाम्यति २६ नादप्रवर्तितं वित्तं ना
देन सह लीयते निस्पृहस्य सदा लेवा हीं नादः स्वधां गुवल्लाः २७ एकीभवाथ सह
लाविरहको विलीयते उत्सेन्दगतो भलाम सदाभ्यासेन संयमी २८ उन्मनीकर १९

गाः सद्योजातमेवावधारयेत् कीदृशमेवाहासीत्वं २९ शीतेकाले चैवपरीयापरीवापथ्याहारो
गेनमध्येवा पथ्यो वा भोजयेन्नित्यं दमनानपवंदपाणीडुलिकापिवाभोज्यपानं ३० सर्वे
तां परित्यज्य सर्वेकाले च सर्वदा नाद्यमेवानुसंधत्ते नादे चित्तं विलीयते ३१ आरंभश्च
घटश्चैव तथा परिचयस्तथा निष्पत्तिः सर्वयोगेषु योगावस्था प्रकीर्तिता ३२ ब्रह्मग्रंथि
र्भवेद्भिन्ना ह्यानंदः शून्यसंभवः विचित्रः क्वणको देहेऽनाहतः श्रूयते ध्वनिः ३२ संपूर्णहृ
२५ दयः शून्य आरंभे योगवान् भवेत् ३३ अथ घटावस्था द्वितीयायां घटीकृत्य वायुर्भवति
मध्यगः दृढासनो भवेद्योगी ज्ञानी देवसमस्तथा ३४ विष्णुग्रंथिर्विभिन्ना परमानं
दसूचिका अतिशून्ये विमर्दश्च भेरीशब्दस्तथा भवेत् ३५ अथ परिचयः महाशून्यं
तथा याति सर्वसिद्धिः समाश्रयं चित्तानंदं ततो जित्वा सहजानंदसंभवः ३६ दोषदुः
खजराव्याधिः क्षुधानिद्राविवर्जितः रुद्रग्रंथिं ततो भित्वा सर्वपीठगतोऽनिलः ३७ अथ नि

ध्वस्त्यावस्था मिच्छत्तो वैराग्य: शास्त्र: शशान्त्रोव शुशोपभेत ९ कौमुतं तथा चित्तं राजयोगा
मिधायकं ३८ सृष्टिसंहारकर्त्ता सो योगी स्वरसमोपभेत ८ कस्तु वामा स्तु यश्नुति रवे वा
रवंडितं महत ३९ शुपाप्तत मिद्दौ भरजयोगाद्याप्ते हठं विना राजयोगेा राजयोगं
विना हठ: ५० यैचं सिद्ध तान्न मन्यप्रयासफलवर्जिता ५१ तत्वं बीजं हठं देव मोद्दासौ
न्यजे संस्मृते ५१ उन्मनीयस्यलतिका सद्य एवो प्रतिष्ठति ५२ राजयोग समाधिश्च उ
न्मनी च मनोन्मनी अमरोघोपि वा इंच निरालंबं निरंजनं ५३ अमनस्को लयश्चैव अ
न्माम्मन्य परं पदं जीवन्मुक्ति स्मसहजं तुर्यं चेत्येक वाचकं ५४ तत्वं परमसो ख्येचनारी
पासनमेवचा सोख्यप्रविशेष चिंतानां मृतानामपि संमतं ५५ नादानुसंधानसमाधि
भाजां योगी श्वराणां हृदये प्ररूढे आनंदमेकं वचसामगम्यं जानाति तं श्रीगुरुनाथ ए
व ५६ सर्वचिंतां परित्यज्य सावधानेन चेतसा नादमेवानुसंधत्ते योगसाम्राज्यमिच्छता

४७ कर्णौ पिधाय हस्ताभ्यां यः शृणोति ध्वनिं मुनिः तत्र चित्तं स्थिरीकुर्याद्यावत्स्थिरपदं व्रजे
त् ४८ अभ्यस्यमानो नादोयं बाह्यमावृणुते ध्वनिं पक्षाद्विक्षेपमखिलं जित्वा योगी सु
खी भवेत् ४९ श्रूयते प्रथमाभ्यासे नादो नानाविधो महान् वर्धमाने ततोभ्यासे श्रूयते
सूक्ष्मसूक्ष्मतः ५० अंते तु किंकिणीवंशवीणाभ्रमरनिःस्वनाः इति नानाविधा नादाः श्रूय
न्ते देहमध्यगाः ५१ महति श्रूयमाणेपि मेघभेर्यादिके ध्वनौ तत्र सूक्ष्मात्सूक्ष्मतरं नाद
मेव परामृशेत् ५२ घनमुत्सृज्य वा सूक्ष्मे सूक्ष्ममुत्सृज्य वा घने रममाणमपि क्षिप्तं मनो
नान्यत्र चालयेत् ५३ यत्र कुत्रापि वा नादे लगति प्रथमं मनः तत्रैव सुस्थिरीभूय तेन सा
र्धं विलीयते ५४ मकरंदं पिबन्भृंगो गंधं नापेक्षते यथा नादासक्तं तथा चित्तं विषया
न्न हि कांक्षति ५५ मनः पारदवद्याति स्थिरतां गंधकाघ्रितं नादबद्धं तथा चित्तमंतरं
गमुर्जगमाः ५६ संबद्धसर्वमेकाग्रं ... चित्तं हि धावति मनो मत्तगजेंद्रस्य विषयोद्यान

हठः २१ चारिणः ५७ निरूपेन स्वमर्थीयं निनादो निष्कितो बुधाः नादो यामस्ति रतो निस्यमवधापा ज्योति३
विकोगिनः ५८ घंटानिनादसंस्वशब्दांतः करणेस्तु यत्रा हतस्य शब्दस्य तस्य शब्द
स्य पेऽध्वनिः ५९ ध्वनिरंतर्गतं ज्योतिरंतर्गतं मनः तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं
पदं ६० तावदाकाशसंकल्पो यावच्छब्दः प्रवर्तते निःशब्दं परमं ब्रह्म परमात्मा समीयते
21 ६१ यत्किंचिन्नादरूपेण श्रूयते शक्तिरेव सा यस्तत्त्वान्तो निराकारः स एव परमेश्वरः ६२
सबाणुद्धन्वपन नासा निरोधनं चैयमतेयं शुद्धसुषुम्नाहारगो स्फुरममलश्रूयते नादः
६३ काष्ठगो वह्निवत्संगेन नादमेतगतं श्रृणु ७णमतैः द्वोधायग्राह्यो निन्यो दितं वचः ६४
पावन्नेव प्रविशति चित्ताकाशं तावदेव मार्गेवाविदं दुर्भवति ६ठः प्राणवातः प्रवर्धः प
वक्षो मासहजसद्दशेनाप्नेते नैव तत्त्वं तावत्सर्वं प्रतिपादितं दुःऽमिथ्या प्रलापः ६५
मालाद्धबुमातेदं हि खलाबाद्दुंच मध्यगं स्वलाताद्विदव स्थाने प्राणानां भुंवितिंद्धपेत २१

६६ इडायां पिंगलायां च चरतः चंद्रभास्करौ चंद्रस्तामस इत्युक्तः सूर्यो राजस उच्यते ६७
तावेव धत्तः सर्वलोकाकालं रात्रिंदिवात्मकं भोक्त्री सुषुम्ना कालस्य गुह्यमेतदुदाहृतं ६८
तथा हि सोमसूर्यानलमेवं मूले च चतुष्पथे षट्चक्रे षोडशाधारे त्रिधाराद्वयं गुणत्रयम ६९
शेषस्तत्र स्थितो विज्ञातः सिद्धिप्रदः कुंडली तु हिलाकारा नलपर्वस्य सेलिता सा च
लिस्वालिता येन स मुक्तो नात्र संशयः ७० द्वासप्ततिसहस्राणि नाडीद्वाराणि पंजरे सुषु-
म्ना शांभवी शक्तिः शेषास्त्वेव निरर्थकाः ७१ सुषुम्नावाहिनि प्राणे सिद्ध्यत्येव मनोन्म-
नी अन्यथा त्वितराभ्यासाः प्रयासायैव योगिनां ७३ पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव ब-
ध्यते मनस्तु बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ७४ हेतुद्वयं हि मनसो वासना च समीरणः
तयोर्विनष्ट एकस्मिन् तौ द्वावपि नश्यतः ७५ मनो यत्र विलीयेत पवनस्तत्र लीयते
पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते ७६ दुग्धाम्बुवत्संमिलितौ तथैव तुल्यक्रियौ मा-

५८

ह.ठ.
२२

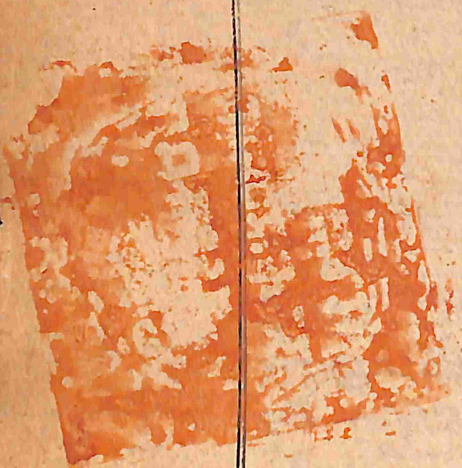
४४

नसमाधिरसौच यावन्मनस्तत्रमरुत्प्रवृत्तिः यावन्मरुच्चापि मनः प्रवृत्तिः ७७ तत्रैकना
शाद्द्वयस्यनाशः एकप्रवृत्तेरपरप्रवृत्तिः अध्वस्तयोश्चेंद्रियवर्गवृत्तिः प्रध्वस्तयो
र्मोक्षपदस्यसिद्धिः ७८ यावद्भुमार्गेत्यसंचारो स्यबलांलभतेमहीं तथाद्युयुत्तापेन्द्र
र्यंसत्यंसमत्वंवर्तते ७९ विभिन्नरूपावार्णाः यथासंलीयतेवातेमानसेपुविली
यते तथासमरसत्वंयत्रसमाधिःसोभिधीयते ८१ कर्पूरमनिलेयद्वत्सैंधवंस
लिलेयथा तथासंधीयमानंतुमनस्तत्त्वेविलीयते ८२ मनस्थैर्येयतोवायुस्थिरोया
युस्ततोबिंदुःस्थिरोभवेत् बिंदुस्थैर्याद्यदासत्त्वंपिंडस्थैर्यंप्रजायते ८३ दृष्टिस्थि
रायस्यविनैवबोधनंवायुःस्थिरोयस्यविनाप्रयत्नात् चित्तंस्थिरंयस्यविनावलंब
नात् सएवयोगी सगुरुःससेव्यः ८४ प्रबोधोनिर्गमेयामे दृष्टिर्णिवार्द्धमध्यधः
नयस्यवायुर्यहतिसमुद्रेनात्रसंशयः ८५ सर्वेलयमहठाभ्यासाराजयोगस्यसि २२

ह॰ स्यै राजयोगसमाधिः श्रमः कालवंचकः ८६ इति श्रीमत्स्वात्मारामयोगीन्द्रविधौ परिम
२३ थितात्स्वसुखसाम्यमतं सततं प्रभवन्तु हठात्मुक्तं यमीन्द्राः यदि भवतात्पजराममृतत्ववांछा यदि
इति श्रीमत्सहजानंदसंतानचिंतामणिस्वात्मारामविरचितायां हठप्रदीपिकायां च
तुर्थोपदेशः ॥ श्रीरस्तु श्रीरामाय नमः श्रीगणेशाय नमः ॥

९३

२३



के
प्रस्तारछन्दप्रदीपिकाकीपत्र २३
रामचंद्रकृतनोवैधनापस्य

श्लो
४२५